

优质的睡眠,对于儿童而言十分重要。有数据显示,我国0至5岁儿童中,20.87%存在睡眠问题,常见的表现为入睡困难、夜醒、打鼾、睡眠不足等。

睡眠问题会对儿童产生多种不良影响,诸如生长发育相对迟缓,免疫力、注意力、记忆力、组织能力、创造力和运动技能等多系统功能受损,并出现行为和情绪方面的问题。除此之外,儿童期睡眠不足是儿童乃至成人肥胖以及II型糖尿病、心血管等慢性疾病发生的重要危险因素之一。那么,哪些因素会导致孩子睡不好?有什么改善的办法吗?有关专家为家长们支招——

如何让孩子拥有好睡眠

六大因素影响孩子睡眠

晚餐进食过多过晚

晚餐进食过多可能是造成孩子夜间睡眠不好的一个主要原因。由于家长下班较晚,孩子等着一起吃饭,六七点钟才吃晚饭,吃完饭又没什么活动,胃肠内的食物没有完全消化就睡觉了。此外,由于晚餐是全家人的一顿正餐,因此都比较丰盛,其中不乏孩子特别爱吃的佳肴。有些上幼儿园的孩子在幼儿园吃了饭,回家又吃一顿,额外增加了进食。孩子进食过多过晚,夜间肠胃负担增加,造成夜间睡眠不安甚至哭闹。小婴儿如在晚上添加辅食,由于对新的半固体食物不

适应或消化不了,或对新食物过敏,都易引起夜间哭闹。上述原因造成的睡眠不安,孩子经常趴着睡觉,有时还撅着小屁股,这往往是肚子不舒服的表现。

建议:孩子晚餐的时间最好在5点左右,这样吃饭后有较充分的时间消化食物,晚上可让孩子喝一次奶。晚餐不要吃过多脂肪、蛋白质类难消化的食物。从幼儿园吃饭回家后不要再吃一顿,可以喝点牛奶或酸奶。辅食添加最好在中午和下午,晚上以喝奶为主。

穿盖过多 孩子房间过热

许多家长总怕孩子冻着,给孩子穿得多盖得多,结果孩子睡得全身是汗。出汗不舒服就容易醒,出汗多造成口渴也会让孩子醒。妈妈经常说孩子老蹬被子,结果着凉生病。为什么蹬被子?还是盖得太多,盖

得合适就不蹬被。孩子本身就是怕热不怕冷的。

建议:少穿少盖,房间凉爽。家长可以摸孩子脖子后面的皮肤,以光滑无汗为标准。不要摸手,手露在被子外面凉一些没有关系。

大声争吵惊吓到孩子

1岁多的小宝宝开始学习理解家长的话了,有的也开始看动画片,外出活动看到的事物也随之增多。如果家长说话语气严厉,或大人之间大声争吵,或动画片中出现个别难看或妖怪的画面,或出去玩时见到新的让人紧张的事物(比如着火、暴力事件等),都可能造成孩子的紧张情

绪,导致夜间哭闹。

建议:家长不要当着孩子的面大声争吵,也不要让宝宝看有妖怪出现的动画片。外出遇到令宝宝紧张的事情时,要告诉他发生了什么事,而不是带着孩子忙不迭的跑开,那样会让孩子更紧张,要给予足够的安慰和解释。天黑后尽量减少外出。

孩子缺钙

如果孩子添加辅食后喝奶减少,又没有在饮食中添加适当的钙剂及鱼肝油,孩子可能会出现缺钙,从而造成孩子睡眠不安、夜惊哭

闹。

建议:增加奶量,补充钙剂及鱼肝油。增加户外活动,多晒太阳。

白天睡眠太多

有的孩子早晨起来很晚,白天睡眠较多,也会造成夜间睡眠不好、睡眠时间少。

建议:适当减少白天的睡眠时间。有的家长说没法改,白天不让睡够了孩子要闹。调整睡眠

时间确实不太容易,我们可以循序渐进。比如比原来起床时间提前10分钟叫醒孩子,还是可以被接受的。这样每天提前一点,逐渐将白天的睡眠时间减少,夜间的睡眠就会逐渐变好。

睡眠环境改变

有的小朋友原先是紧挨着妈妈和大人睡在一张大床,在放回自己的小床初期可能会发生夜间哭闹。

建议:如哭闹不严重,可先观察,过一段时间孩子就会逐渐适应。总之,偶尔发生的夜间睡眠不好一般不会对孩子造成严重的影响,只要从上述原因中加以注意,大部分都会得到改善。

有的孩子排查了上述情况仍找不到原因,这

种情况也是有的。因为孩子个体有差异,会出现不同的情况。家长们应根据孩子自身情况而定。如果孩子白天精神好,体重身高达同龄均值,就暂时观察,家长不用过于紧张。

有些孩子表现为持续的不明原因的夜间哭闹,并且孩子身高体重都偏低,白天情绪差、易怒,此时就应带孩子就医,找出症结给予改善或治疗。

简单方法让宝宝睡好觉

帮孩子建立“睡觉”的规律。保持这个规律可以让宝宝放松地准备睡觉,比如洗澡、换尿布、喂奶、唱歌和放进婴儿床。如果宝宝哭闹,试着用你的声音或是轻拍他的后背使他平静下来,如果不奏效,可以抱起他,抚慰几分钟后放下,重复几次使他入睡。这个规律开始时较难做,但是很有效。刚开始时,父母一方可以睡在宝宝房间,当他夜晚醒来可抚慰他。这一训练是告诉宝宝,你会在他的身边,但他一定要睡在婴儿床里。

另外,宝宝需要学习如何在夜晚独自在婴

儿床中睡觉,如果你的宝宝习惯在你怀里睡觉,那么在午夜他也会需要你。

不要让宝宝睡在你的床上。你可能会不小心令宝宝窒息或令他产生依赖。

不要让宝宝依赖吃奶时睡觉,这会令他生蛀牙,还可能导致宝宝在成人后肥胖。

不要在婴儿车或床上放置可能影响他呼吸的物体,例如毛绒玩具和枕头,还要避免放绳子、尖利或体积过小的物体。

尽量不要让宝宝俯睡,应该让他仰睡。